

診療科	内科 外科 胃腸科 循環器科 整形外科					
	診療時間	月	火	水	木	金
外来	午前 8:30～12:30	坂口 前田	※1	坂口 前田	坂口	坂口
	午後 13:30～17:30	渡辺	渡辺	坂口	渡辺	渡辺
訪問 診療	毎週火曜日 午前中	第1、3、5週			第2、4週	
		渡辺			坂口	

## 小林病院基本理念

人間尊重の精神と人間平等の思想で全ての人の幸福を願い、地域医療と地域福祉に貢献します。

## 小林病院基本方針

- 1.お一人おひとりの思いをくみ取り、生命の尊厳と権利を尊重したチーム医療とチームケアを実践します。
- 2.地域の皆様のニーズに応え、信頼され、選ばれるための医療提供体制と快適な療養環境を整備します。
- 3.職員は職業人としての誇りと志を持ち、日々研鑽に励み、良質で安全なサービスの提供に努めます。
- 4.地域にあり続けるため、開かれた事業運営と健全な経営基盤を確立し、医療と福祉を通じて、永続的に地域社会の発展に貢献します。
- 5.職員の健康と安全に配慮すると共に、職員相互が信頼しあい、働きがいを実感できる職場づくりを目指します。

## こばやし医療・福祉グループ

小林病院  
小林病院介護医療院  
TEL0964-28-2025

小規模多機能型居宅介護 くまのしょう  
サービス付き高齢者向け住宅 くまのしょう  
TEL0964-46-6000

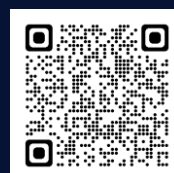
介護老人保健施設 桔梗苑  
TEL0964-28-6811

障害者支援施設 くまむた荘  
TEL0964-28-4680

相談支援センター 絆  
TEL0964-28-7799

介護老人福祉施設 祥麟館  
TEL0964-28-7711

高齢者支援センターささえりあ城南  
(地域包括支援センター)  
TEL0964-28-1131



## ～ 小林病院 広報紙 ～

# ささきよろ

令和6年1月号 (第76号)

広報委員：網田、園田、清水、東田、大窪、堀口、松本、松嶋、小牧



# 1 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。今年辰年です。患者様におかれましては龍が昇るが如く健康にお過ごしいただけますようお願いと共に、職員一同励んでまいります。広報委員会としても患者様にお役立ちいただけるような紙面作成に励んでまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

# 2 むくみのお話し

「夕方になると足が太くなる」「朝起きると顔が腫れたようになる」「足のすねの辺りを押すとへこんだまま戻ってこない」といったことがあれば、それは体がむくんでいるというサインです。簡単にいえば余分な水分や老廃物が体内（皮膚の下）に溜まっている状態を言います。

むくみ(浮腫)には病気によるものと病気以外の原因のものがあります。病気以外の原因で一過性に起こるものは長時間の立ち仕事や座位。塩分のとりすぎ、お酒の飲みすぎ、ホルモンの影響、睡眠不足、運動不足、ストレス、加齢などの影響などがあります。

病気が原因で慢性的なむくみが起こる原因として心臓、腎臓、肝臓といった大きな臓器の病気によるものがあります。むくみが数日経っても改善しない場合などは「心臓」「腎臓」「肝臓」などの病気による可能性があるため、病院受診しましょう。

## むくみが起こりやすい部位



まぶた



顔面



腕や手指



下肢

## 予防法や解消法



塩分を摂りすぎない、アルコールを飲みすぎない、血行が悪くならないよう体を締め付ける服は避ける、体を冷やさない、などに注意することです。

むくみの解消法として顔のむくみにはホットタオルを顔に乗せて血行を促進しむくみを解消します。



# 4 地域貢献活動

今回も、塚原地区サロンや健康教室に参加し、椅子ヨガ体操、体力測定（片脚立位、TUG、握力）等を行わせていただきました。

## ●塚原地区サロン



## ●健康教室



# 5 ビハーラボランティア

熊本ビハーラの稲臣眞知子様、その時々野の花を題材に、生け花を生けていただいています。病院という空間に、ほっとするような安らぎを与えていただき、感謝申し上げます。受付に飾ってございますので、ぜひご鑑賞ください。

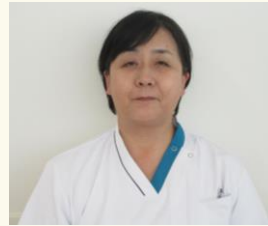




# 3 新入職員紹介

## みなさんの推しは？

准看護師 2年目の高木ヒロミです。1年間他の病院に勤め、引っ越しを機に城南町へ移り、有料老人ホームに勤務しましたが、自分の実力不足を感じ、現在は小林病院でお世話になっております。  
先生・上司・同僚から教わるがたくさんあり、その姿は経験の少ない私にとっての目標です。私たちの声かけ一つ一つがケアに繋がっていると思います。安心できる看護・介護の提供に努めていきます。皆さんよろしくお祈いします。ちなみに私の推しは、スヌーピーです。



12月より入職しました看護師の原口莉乃です。  
私が今はまっている事は、休みの日に韓国ドラマを見ることです。また、時間がある日は、ジムにも行き体を動かし、リフレッシュしています。これからよろしくお祈いします。

11月に入職しました看護師の山内しのぶです。まだまだ慣れない事も多いですが、少しでも早く業務に慣れるよう頑張っていきたいと思ひます。趣味というほどのものではないのですが、スポーツが好きです。中でも特に格闘技が好きで、井上尚弥と那須川天心の推し組です(笑)。あと今は孫のお世話で日々充実しています。よろしくお祈いします。



11月より栄養科に勤務しております川上美鈴と申します。  
分からない事ばかりでご迷惑おかけすることも多いと思ひますが、一日でも早く仕事に慣れるよう頑張りますのでよろしくお祈いします。  
今年2月に出産をし慣れない育児に奮闘中ですが、小学校の時から好きな韓ドラを見てストレス発散する日々を過ごしています。

12月より外来に入職しました看護師の松田妙子と申します。ご迷惑をおかけする事も多々あるかと思ひますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお祈いします。  
趣味は子供たちと公園に遊びに行く事です。



下肢のむくみには椅子に座っている時に足のせなどを利用し足を下げない様にすることや、寝ている時に心臓より高い位置に上げる事でむくみを軽減できます。  
湯船にはいたり、足湯をしたりして、しっかり体を温める事が血行促進につながりむくみに効果があります。



### 運動



#### ●かかと上げ



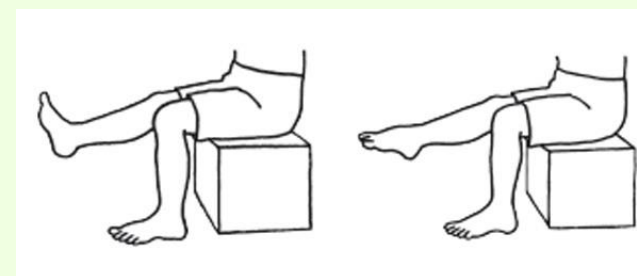
- ・自然な足幅で立つ
- ・かかとを上げて背伸びをする(2秒間ほど保ってから下げる)
- ※ふらふらする場合は壁や机に手をついて転ばないように工夫して下さい

#### ●足指グーパー体操



- ・両足の指を開く
- ・両足の指を閉じる
- ※筋肉がつりやすい方はあまり力を入れなくて行って下さい

#### ●足首体操



- ・椅子に座る
- ・片足を伸ばす
- ・伸ばした足の足首を前後に動かす
- ※足を伸ばすのがきつい方は足を降ろして足首の運動だけでも効果は出ます

# 効果的な食べ物



## 1. カリウムが豊富な食べ物

野菜や果物に豊富なカリウムは、塩分(ナトリウム)の排出を促す作用があります。塩分の摂りすぎによるむくみの対策に役立つ栄養素です。

カリウムは水に溶けやすい性質があるため、野菜や果物を生のまま摂ると、栄養を効率よく摂取できます。

**カリウムが豊富な食べ物**

・りんご ・アボカド ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・さつまいも

## 2. ビタミンEが豊富な食べ物

血流を促す作用があり、むくみ対策につながる栄養素のひとつ。特にビタミンEは手や足などの末梢血管の血流をよくしてくれるので冷え対策にも役立ちます。

☺冷えによるむくみを感じている方は意識して摂りましょう!!

**ビタミンEが豊富な食べ物**

・アボカド ・かぼちゃ ・アーモンド ・オリーブオイル

## 3. ビタミンB1が豊富な食べ物

ビタミンB1が不足すると、むくみの症状が出る恐れがあります。ビタミンB1は糖質の代謝に関わる栄養素で糖質に偏った生活をしていると大量に消費され不足しやすくなります。

ニンニクや玉ねぎにはビタミンB1の吸収率を高めるアリシンという成分が含まれています。ビタミンB1が豊富な食品と組み合わせるといいです。

**ビタミンB1が豊富な食べ物**

・豚肉 ・玄米 ・うなぎ ・大豆

## 4. 食物繊維が豊富な食べ物

むくみと同時に便秘の症状がある場合は、腸を刺激して排便を促す作用がある不溶性食物繊維を摂るのがおすすめです。便とともに腸内の水分が排出されるとむくみ対策につながります。不溶性食物繊維は野菜やきのこなどに多く含まれています。

また海藻類や果物に豊富な水溶性食物繊維は、ナトリウムの排出を促してくれます。

**食物繊維が豊富な食べ物**

・バナナ ・さつまいも ・ごぼう ・しめじ ・わかめ

### 『豚ひき肉ときのこのとろ玉スープ』

#### 材料

- ・ごま油 大さじ1
- ・おろしにんにく 1cm程度
- ・豚ひき肉
- ・しいたけ 2枚(スライス)
- ・えのき 1/2袋(3等分にカット)
- ・マイタケ 1/2株(ほぐす)
- ・水 500cc
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・塩 少々

《仕上げ用》ごま油・ねぎ・ブラックペッパー  
(お好みで)



#### 作り方

1. 鍋にごま油を引き、おろしにんにく、豚ひき肉を炒める。
2. きのこを加え軽く炒め水500ccを加える。
3. 鶏がらスープの素を入れ塩で味をととのえる。
4. 溶き卵を加え、仕上げにごま油、ねぎ、ブラックペッパーをかける。